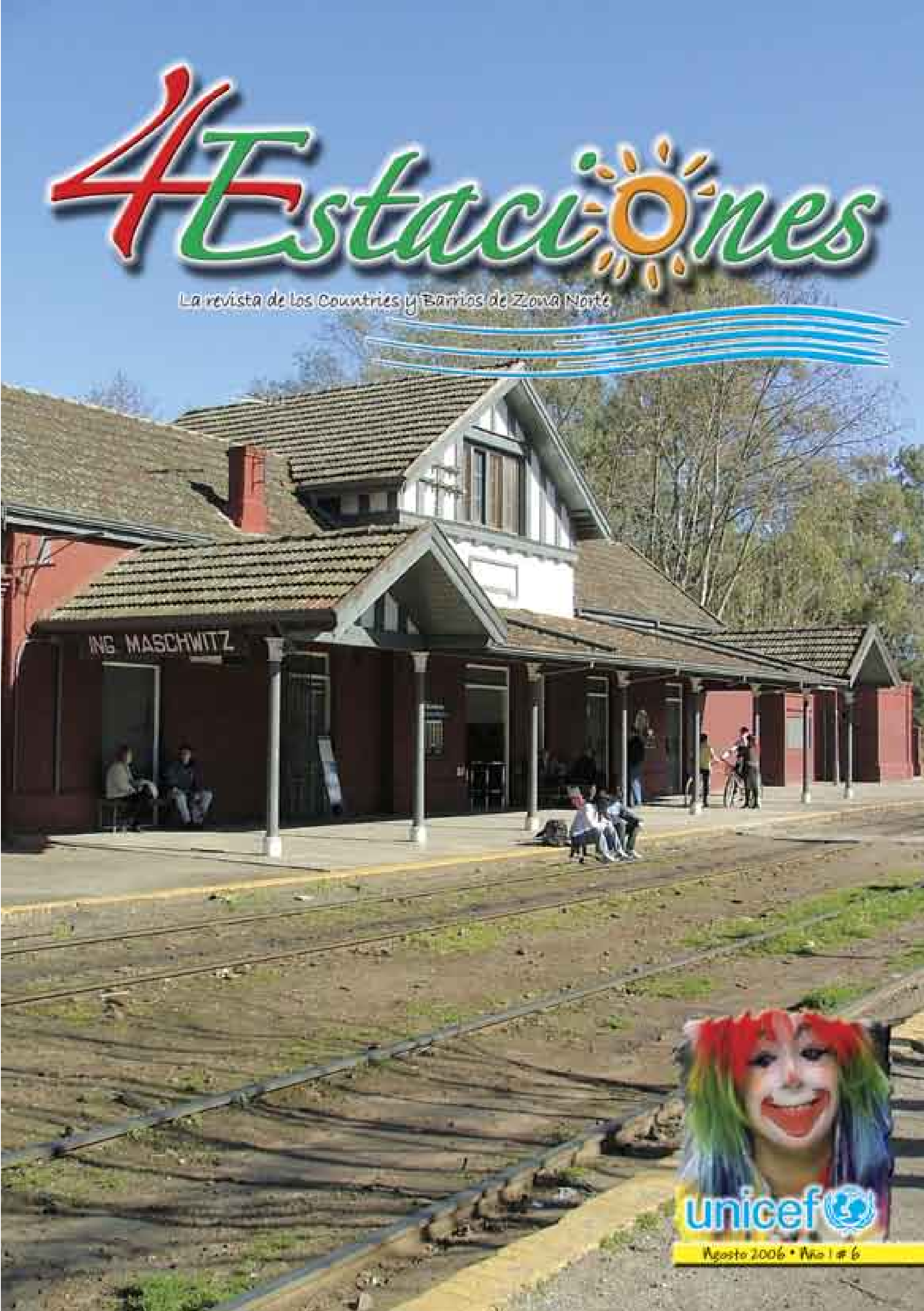
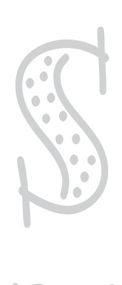
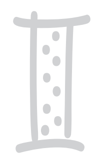
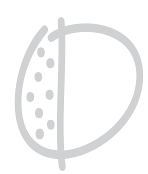


4Estaciones
La revista de los Countries y Barrios de Zona Norte
ING MASCHWITZ
unicef
Agosto 2006 • Año I # 6





4Estaciones



Estimados Amigos lectores:

"Considerando que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidados especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento, la humanidad le debe lo mejor que puede darle".

Es por ello que La Asamblea General de las Naciones Unidas en su resolución 1836 del 20 de noviembre de 1959 proclamó:

"La Declaración de los Derechos del Niño"

Su preámbulo nos dice:

"El Niño debe tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con las medidas legislativas que sean necesarias."

Estas palabras que nos conmueven tanto sintetizan el pensamiento del General San Martín quien calmó el llanto de sus nietas con las medallas obtenidas en su lucha por nuestra libertad.

Feliz DÍA del NIÑO...





AGOSTO 2006
Año 1 - Número #6
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3500 ejemplares.



Declaración de los Derechos del Niño

Proclamada por la Asamblea General en su resolución 1386 (XIV), de 20 de noviembre de 1959

PREAMBULO

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y su determinación de promover el progreso social y elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad,

Considerando que las Naciones Unidas han proclamado en la Declaración Universal de Derechos Humanos que toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, opinión política o de cualquiera otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición,

Considerando que el niño, por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidado especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes como después del nacimiento,

Considerando que la necesidad de esa protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos del Niño y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar del niño,

Considerando que la humanidad debe al niño lo mejor que puede darle,

La Asamblea General,

Proclama la presente Declaración de los Derechos del Niño a fin de que éste pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas y de otra índole adoptadas progresivamente en conformidad con los siguientes principios:

Principio 1

El niño disfrutará de todos los derechos enunciados en esta Declaración. Estos derechos serán reconocidos a todos los niños sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

Principio 2

El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad. Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a que se atenderá será el interés superior del niño.

Principio 3

El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.

Principio 4

El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

Principio 5

El niño física o mentalmente impedido o que sufra algún impedimento social debe recibir el tratamiento, la educación y el cuidado especiales que requiere su caso particular.

Principio 6

El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión. Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y, en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material; salvo circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre. La sociedad y las autoridades públicas tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia. Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.

Principio 7

El niño tiene derecho a recibir educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales. Se le dará una educación que favorezca su cultura general y le permita, en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social, y llegar a ser un miembro útil de la sociedad.

El interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación; dicha responsabilidad incumbe, en primer término, a sus padres.

El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

Principio 8

El niño debe, en todas las circunstancias, figurar entre los primeros que reciban protección y socorro.

Principio 9

El niño debe ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación. No será objeto de ningún tipo de trata.

No deberá permitirse al niño trabajar antes de una edad mínima adecuada; en ningún caso se le dedicará ni se le permitirá que se dedique a ocupación o empleo alguno que pueda perjudicar su salud o su educación o impedir su desarrollo físico, mental o moral.

Principio 10

El niño debe ser protegido contra las práticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa o de cualquier otra índole. Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes.

Donde navega el olvido

El sueño comenzó el 19 de julio de 1950 cuando un joven entusiasta de apellido Cousteau adquirió, en complicidad con un grupo de amigos, un viejo dragaminas abandonado que ostentaba el mítico nombre de Calypso.

Los años que siguieron fueron tan duros como provechosos; el Calypso crecía, cambiaba y se readaptaba proporcionalmente al entusiasmo de su tripulación. Veinte años después de su compra el viejo dragaminas se había convertido en el barco oceanográfico más importante del mundo y estaba dotado, entre otras cosas, de dos platillos buceadores de gran profundidad, un globo aerostático y la mayor tecnología conocida hasta el momento para el estudio de los océanos.

El mar jamás tuvo un defensor tan aguerrido. Su figura imponente se presentaba sorpresivamente en los puertos donde se desarrollaban las cumbres mundiales del medio ambiente recibidos por la algarabía de la población, escoltado por cientos de embarcaciones menores, saludado por las salvas de la marina local. Su sola presencia hacía bajar la cabeza a los que cazaban ballenas y a los que contaminaban el mar. El Calypso estaba presente y en su cubierta, tras el ojo de una cámara, se alineaba la población mundial.

Desde el Ártico hasta el Antártico, desde el Mediterráneo al Índico, el Calypso recorrió todos los mares para desnudarlos ante las pantallas de los televisores de todo el mundo. El Calypso fue quien nos mostró el mar, quien nos enseñó a quererlo, a cuidarlo, a protegerlo. Fue el Calypso quien marcó la ruta, quien le enseñó a la gente, al pueblo, al hombre común, lo que vivía bajo la superficie de las olas. Nos enseñó, además, a soñar con la aventura. El Calypso fue la casa de todos ¿quién no se soñó alguna vez oteando el horizonte desde su proa? ¿qué niño no jugó a bucear teniendo de compañero al inefable Falco? El Calypso fue la cuna de casi todos los que hoy respiramos bajo el agua y fue el inspirador de muchos de los biólogos marinos de todo el mundo.



En su cubierta se batieron los más importantes récord de inmersión, se probaron equipos que hoy se utilizan en todo el mundo, se grabaron más de 70 documentales para la televisión, se escribieron cientos de tratados científicos. Pero, lo más importante, se enseñó, se educó y se informó acerca del mar, más de lo que ningún otro medio logró hacerlo jamás. Tal vez por eso el mundo contuvo su aliento cuando en 1996, tras un choque con otro barco, el Calypso se hunde en el Puerto de Singapur. Cruel juego del destino, el Calypso hundido en las aguas más contaminadas del planeta.

Dos semanas después es reflotado y, herido es llevado al puerto de Marsella en Francia. En 1998 tras la muerte de Cousteau es trasladado al puerto de La Rochelle donde aún permanece, abandonado, sucio,

pudriéndose al sol. Olvidado por un mundo más adicto a los espejos que a los binoculares, el Calypso muere un poco cada día sin que nadie lo recuerde. No es patrimonio de la humanidad, ni pieza central de un museo. Ni siquiera tiene el honor de ser un naufragio en el mar de coral. Es sólo un despojo abandonado en un puerto, un cadáver secándose al sol, invadido por las ratas y la suciedad.

El Calypso siempre fue un símbolo y tal vez lo siga siendo, tal vez sea un símbolo de aquello en que nos hemos convertido. Hace pocos días la Comisión Ballenera Internacional se reunió en un puerto del Caribe. Los japoneses, por medios corruptos, han obtenido la mayoría de los votos, el mundo está al borde de reabrir la caza de ballenas.

Ningún barco apareció sorpresivamente en el puerto, escoltado por la gente que ama el mar. El Calypso no llegó, el Calypso ya no navega. Las ballenas están a merced de los asesinos, el mar ya no tiene quién lo defienda.

Tito Rodríguez
Director
Instituto Argentino de Buceo

Máximas de San Martín

Cuando San Martín partió de Mendoza para cruzar los Andes, su hija Mercedes tenía cuatro meses y se volvieron a ver en 1818 después del triunfo de Chacabuco.

Debido a la enfermedad de su esposa Remedios, su hija, la niña Mercedes fue criada y educada por sus abuelos, lo que derivó en una niña caprichosa y mal educada.

En 1924 se embarcaron juntos a Europa y una vez en Francia, el General San Martín se ocupó de reeducarla, y entre otras cosas escribió estas Máximas en el año 1825:

Máximas para mi hija

Humanizar el carácter y hacerlo sensible aún con los insectos que no perjudican. Stern ha dicho a una mosca abriéndole la ventana para que saliese: “Anda, pobre animal, el mundo es demasiado grande para nosotros dos”.

Inspirarle amor a la verdad y odio a la mentira.

Inspirarla a una gran confianza y amistad pero uniendo el respeto.

Estimular en Mercedes la caridad con los pobres.

Respeto sobre la propiedad ajena.

Acostumbrarla a guardar un secreto.

Inspirarle sentimientos de indulgencia hacia todas las religiones.

Dulzura con los criados, pobres y viejos.

Que hable poco y lo preciso.

Acostumbrarla a estar formal en la mesa.

Amor al aseo y desprecio al lujo.

Inspirarle amor por la Patria y por la Libertad.

La vida en movimiento

En esta época en que los antiguos parámetros de valores tradicionales han dejado de tener vigencia y la confusión y la desesperanza se adueñan de nosotros fácilmente, es necesario reencontrar el sentido de la vida mediante un trabajo que integre las áreas física, emocional, mental y espiritual.

El sistema Río Abierto fue fundado en 1966 en Argentina y está actualmente presente en muchos países del mundo (Italia, España, Israel, México, Brasil, Estados Unidos).

Nuestro trabajo se inscribe dentro de las técnicas psico-corporales que conducen a la expansión de la consciencia y a la experiencia transpersonal.

El trabajo se fundamenta en un principio absoluto de libertad y confianza en el potencial humano. Se busca recuperar el sentido de la vida, transformar el pensamiento en conciencia y la conciencia en acción.

Las técnicas que usamos facilitan la percepción, permite a los individuos observar, reconocer y alinear cuerpo, mente y espíritu. Este es nuestro propósito fundamental y a esta tarea la llamamos trabajo sobre sí. Desde el reencuentro con el propio ser, proponemos el despliegue del potencial interno, la vitalidad, la emoción, la inteligencia y la capacidad creadora.

El movimiento vital expresivo permite estimular nuestro cuerpo, descargar la energía retenida, recuperar la fuerza y el movimiento natural. Consolidamos la musculatura, mejoramos hábitos posturales, ampliamos la capacidad respiratoria y la flexibilidad articular, favoreciendo el equilibrio de los centros energéticos y un estado de relajación y bienestar general. El uso de la expresión, la voz y la música posibilitan trasponer los propios límites y ampliar nuestro horizonte expresivo.

La meditación puede ser en movimiento o estática y nos lleva al encuentro con lo más íntimo y precioso de nuestra propia presencia.

En las atenciones individuales, la lectura corporal, masaje, dramatización y otras técnicas favorecen el alivio de tensiones, la libre circulación energética, el desbloqueo muscular y una mejor comprensión de la problemática psico-física personal contribuyen al desarrollo armónico del potencial interior, la inteligencia y la capacidad afectiva.

Buscamos el reencuentro con el yo profundo; la expresión y la concientización de los aspectos fijos de la personalidad; la elaboración de las trabas psico-físicas que nos mantienen aprisionados en conductas repetitivas o mecánicas; y el desarrollo de las capacidades creadora y de servicio.

Una invitación a una vida más plena y gozar de todas las potencialidades de nuestro ser.

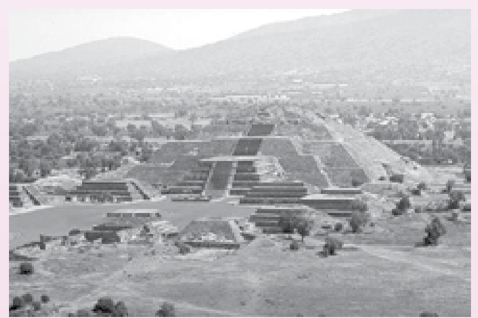
Cristina Navarro y Vanda Costamagna
Terapeutas Corporales.
Sistema Río Abierto
"Los Naranjos"
Centro de Capacitación y
Desarrollo Humano.
Te: 03488-468779.

Nuevo año Maya

Estamos transcurriendo los primeros días del Año Maya, ya que para esta civilización el año comienza todos los 26 de julio.

Debido que los Mayas eran expertos en temas relacionados con los ciclos estelares y planetarios, este comienzo tiene una razón ,ya que en ese día se produce una alineación en el cielo: la estrella Sirio, el Sol, a quien los mayas nombraban Kinich Ahau y nuestro planeta Tierra.

Este ordenamiento astronómico tiene su correspondencia exactamente donde está construída la Pirámide del Sol de Teotihuacan, en el Distrito Federal de México.



Pirámide del Sol. Teotihuacan

En este día, la energía recibida por la pirámide es retransmitida a toda la red de pirámides planetarias magnetizando las aguas, las plantas, los animales y los seres humanos, en cuyo caso la geometría sagrada de la pirámide nos hace receptores de este baño de luz que se produce cada comienzo de año.

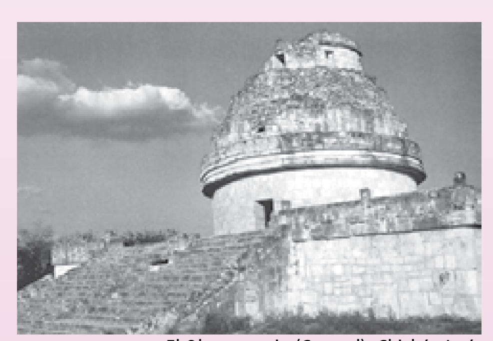
Este ciclo en el cual nuestro planeta Tierra da una vuelta alrededor del Sol, comienza el 26 de julio y finaliza el 24 de julio del año siguiente y completa los 365 días con la celebración del 25 de Julio, que es llamado Día Verde o Día Fuera del Tempo.

Este día ha sido celebrado mundialmente desde el año 1992, con el fin de proclamar la paz interplanetaria donde la reflexión, la meditación y el arte están presentes como vías de purificación, limpieza y preparación para recibir al día siguiente la energía del año que comienza.

Este año la energía corresponde a la Luna Magnética Roja.

La misión de este año es lograr la meta de purificar y estabilizar nuestras emociones, equilibrar nuestro centro a través de la mente, del espíritu y de la voluntad para despertar nuestra intuición y vivir en un estado de relajación, paz y armonía interna.

¡¡¡Feliz Año Nuevo Maya!!!



El Observatorio (Caracol). Chichén Itzá.

"IN LAKE CH"(Yo soy otro tú)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta Corporal
Instructora de Calendario Maya

Arte Musas

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE Y TÉCNICA
DIPREGEP E/T
Las Heras 773 – Escobar / Tel: 03488-433001
arte_musas@yahoo.com.ar / www.artemusas.com.ar

Así como en los meses anteriores, nos acercamos a ustedes para compartir la información correspondiente a las actividades a realizarse en el período comprendido entre Agosto y Septiembre.

Agradecemos, desde ya, al público asistente a los preliminares encuentros (Concierto Ariel Saldivar-guitarrista-/ Runa Simi- Música Argentina-/Muestra Artística "Imágenes" Juan Manuel Diaz Puerta: 3/6 ; Conferencia primera sobre la Sinfonía Clásica – Dr. Jesús Bértoli: 9/6 ; Audición de Alumnos género popular: 30/6; Cantos de España, Sefard y Portugal –Fados- (Luz Andrade, Leticia de Bernardi, Cristina Fantoni: sopranos, Federico Mosquera: guitarra y María Gondell: piano; Muestra Artística Adriana Gutierrez "Los nadies II") y esperamos recibir nuevamente su presencia en los eventos enumerados a continuación.

Concluída la primera fecha, proseguiremos con la segunda conferencia del ciclo acerca de la sinfonía, esta vez analizando el período romántico. El ejemplo responsable de ilustrar será la "Sinfonía Nro.3 (Heróica) de L. V. Beethoven. Nuevamente, el evento queda a cargo del Prof. Jesús Bértoli, y se dará a cita el viernes 7/7 a las 20:30 hs.

Comenzando con las actividades de Agosto, se efectuará el sábado 5/8 a las 20:30hs un concierto a cargo del coro "Rinascere", coordinado artísticamente por el director y profesor Facundo Patiño. Durante la misma fecha se efectuará la apertura de la muestra artística mensual, en este caso responsabilidad del artista plástico Fundi Pedernera.

La conferencia en agosto, de nuevo a cargo del Prof. Jesús Bértoli, declamará acerca de la sinfonía durante el período impresionista. El ejemplo aclarador será el "Poema sinfónico EL Mar de C. Debussy", y se llevará a término el viernes 11/8 a las 20:30 hs.

La audición de alumnos de agosto contará con una articulación con los estudiantes del conservatorio Municipal "Julián Aguirre" de San Miguel, y una muestra artística aunada con alumnos del instituto J.M. Estrada de la ciudad de Marín. Se efectuará el viernes 25/8 a las 20:30 hs.

Pasando a las primeras actividades de septiembre, el concierto inicial quedará a trabajo del Cuarteto "4 saxos", cuyos integrantes son Andrés Robles (s. soprano), Carla Bonini, (s. alto), Pablo Scaglia (s. tenor), Julio Hernandez (s. barítono). La misma fecha se inaugurará la muestra artística que contará con las obras de un grupo de artistas oriundos de Matheu. La cita será el sábado 2/9 a las 20:30 hs.

Para terminar, la conferencia en septiembre tratará sobre la sinfonía en la música del siglo XX, los ejemplos ilustrativos serán la "Sinfonía en tres movimientos de Igor Stravinsky" y la "Sinfonía op. 21 de Antón Webern", y todo quedará nuevamente a deber del prof. Jesús Bértoli. Se dará a lugar el viernes 8/9 a las 20:30 hs.

Sin más, y agradeciendo a este medio el espacio que nos es cedido, nos despedimos hasta la próxima.

Bulbosas de invierno

Algunas plantas bulbosas comienzan su floración durante el invierno y pueden extenderla hasta la primavera.

CLIVIA: es una planta de hasta 60 cm de altura, con tallos muy cortos y raices engrosadas. Sus hojas son coriaceas, planas, verde oscuro, de 30 a 40 cm de longitud y forman una especie de roseta. Las inflorescencias estan formadas por flores acampañadas de color anaranjado, amarillo o casi rojizo. Se cultiva en lugares protegidos y sombrios del jardin. Necesita suelos sueltos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Se aconseja no cortar las varas de flores pasadas pues daran lugar a frutos rojos y grandes llamados bayas. Esta planta puede multiplicarse por división de mata despues de la floración o a fines del verano.

FRESIA: es una herbácea de hasta 30 cm de altura. Las hojas son planas y las flores vistosas y muy perfumadas están dispuestas en espigas. Hay una gran gama de colores, desde el blanco puro hasta el lila, anaranjado, amarillo y rojo. Es una especie muy rustica y se planta a fines del otoño a pleno sol. Necesita un suelo rico y bien drenado, puede multiplicarse por division a fines de la primavera o en el otoño, al plantarla. Se la utiliza también como flor de corte.

JACINTO: es una planta herbácea de hasta 30 cm de altura. Las hojas son lineares y las flores muy perfumadas con forma de embudo que van desde el azul, violeta, rosado, amarillo, blanco, carmesi hasta casi rojo. Las inflorescencias se presentan en el extremo de un escapo erguido más largo que las hojas. Esta planta es ideal para cultivar en maceta a pleno sol con un suelo suelto, rico y bien drenado. Se planta en otoño. También puede cultivarse en un interior luminoso en recipientes de vidrio llamados jacinteros. Los bulbos se colocan en los jacinteros con agua, en esas condiciones emitirá raices, hojas y flores.Luego de la floracion debe plantarse en una maceta para que la planta culmine su ciclo vegetativo.

NARCISO: es una planta bulbosa con hojas erectas y planas. Las flores pueden ser blanco, crema, amarillo, rosado, anaranjado o bicolor. Los pétalos están abiertos en forma de estrella y unidos basalmente. Es importante saber que estos bulbos son venenosos. Requieren suelos sueltos, ricos en materia orgánica y bien drenados. Se plantan durante el otoño a pleno sol, o a media sombra. Pueden multiplicarse por división de bulbos desde verano a principios de otoño y se almacenan en lugares secos.

CALA: es una planta de tubérculo alargado y robusto. Las hojas de color verde oscuro pueden tener hasta un metro de altura. La inflorescencia es un espadice amarillo protegido por una espata blanca-amarillenta o de varios colores. Necesitan suelos húmedos y lugares sombríos del jardín. Según la especie puede florecer toda la primavera y hasta principios del verano.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

consejos profesionales

Beneficios de la Meditación al alcance de todos

Tanto la Psicología como la Medicina, en la actualidad, han demostrado que la práctica asidua de la meditación favorece la relajación física, la disminución del stress, la capacidad atencional y concentrativa del cerebro, el buen rendimiento de la memoria, el desarrollo de la creatividad, la liberación de emociones negativas como el enojo, la angustia, el miedo y el aumento del poder de emociones positivas como la alegría, la tolerancia ó el amor comprensivo.

Al meditar ocurre un fenómeno que podría describirse como la combinación equilibrada y constructiva entre dos formas básicas del funcionamiento de nuestra mente: la activa y la receptiva.

Mientras la mente activa se dedica al procesamiento intelectual de la información que llega al cerebro (razona, imagina, organiza todos los datos para darles forma de conocimiento y expresarlo en acciones concretas), la mente receptiva permanece atenta y sensible para captar nuevas informaciones. Esto quiere decir que una parte de nuestra mente está de continuo abierta a la captación de aspectos más profundos de la información existente en el mundo externo e interno, y otra parte, está ligada a la formulación ordenada de las percepciones resultantes de la experiencia y a la traducción de estas últimas en acciones y voluntades.

Entonces, las dos cualidades de nuestra mente (racional y sensible-intuitiva) son igualmente imprescindibles para un estado saludable y facilitador del bienestar general de la persona. Si alguna de ellas tiene más protagonismo por sobre la otra, se produce un desequilibrio dinámico que puede producir efectos diversos, según cada caso. Entre ellos el conocido stress, los dolores corporales y las variadas contracturas musculares, somatizaciones como el asma, las alergias, también las fobias o el pánico, las depresiones, los desequilibrios emocionales, y desórdenes mentales que pueden llegar hasta la desorientación de la propia identidad.

Si ya la ciencia ha comprobado que a través de la meditación alcanzamos el funcionamiento parejo e integrado de nuestras mentes complementarias (hemisferios cerebrales), entonces son realmente muchos los beneficios que nos podemos garantizar, sobre todo, porque se trata de un método sencillo que se encuentra al alcance de todos incluso por sus requerimientos económicos.

Dos autores que se han dedicado a la investigación y práctica de las diversas técnicas meditativas propuestas a lo largo del tiempo, Joel Levey y Michelle Levey, consideran que son tres los principales objetivos alcanzados a través de este camino:

1. Descubrir y transformar los hábitos limitadores o negativos de la mente
2. Potenciar nuestras capacidades naturales para la inteligencia creativa, sabiduría interior y amor compasivo
3. Convertirnos en puentes de beneficios para los demás a partir de la liberación de nuestro potencial positivo y del propio bienestar, alcanzado disciplinadamente con esta práctica.

Si hablamos del aspecto técnico de la meditación, es necesario aclarar que cualquier forma elegida tiene siempre una consigna en común con el resto de las opciones: centrar la atención una y otra vez en el foco u objeto propuesto por la técnica que se esté practicando, aún cuando la mente se distraiga una y otra vez. Por ejemplo, si estamos focalizando en nuestra respiración trataremos de volver nuestra concentración a ella tantas veces como nuestra conversación interna nos lleva la dispersión. Es esperable que aparezcan pensamientos, preguntas, sensaciones corporales y críticas que nos lleven a desatender la respiración en ese intento. Cuando esto sucede, simplemente soltaremos esos distractores con la mayor naturalidad posible, amorosamente tratando de aceptar que esto es parte del mismo proceso. Que esto es algo que nos puede pasar y que, seguramente, nos pasará.

No hay calificaciones ni exigencias en este terreno. No se trata de meditar bien o mal. Quien se inicia en esta práctica suele creer (desde su mente racional-crítica) que hay un modo correcto de meditar y parte de sus distracciones tienen que ver con las inseguridades que siente cuando se plantea internamente si está haciendo lo que el guía o instructor espera que haga ó cuando se pregunta mentalmente, mientras lo está haciendo, si lo estará haciendo correctamente.

Esto también es parte del proceso ya que se trata de un mundo que la persona está comenzando a descubrir, de un camino que está animándose a transitar y porque llega a esta instancia mayormente plantado en el funcionamiento de su mente activa debido a que condicionantes culturales, educativos e históricos han venido reforzando el uso racional de su mente activa en perjuicio del funcionamiento sensible e intuitivo de su mente receptiva.

Y este desbalance es, precisamente, lo que la práctica consecuente de la meditación le ayudará a re-equilibrar otorgándole los beneficios mencionados anteriormente.

Además, en lo que respecta a nuestra cotidianidad, la meditación nos entrenará para estar centrados en el momento presente, descubriendo con mayor facilidad la solución de los problemas, aumentando nuestra comprensión de nosotros y de los demás, dando rienda suelta a nuestro sentido del humor, ganando confianza ante los nuevos proyectos, mejorando nuestras relaciones afectivas, concretando mejores metas y otorgándole un sentido más pleno a la vida.

En síntesis, aprender a meditar es aprender a permanecer presentes en el momento presente y entrenarse en el buen uso del poder que tenemos para crear salud, longevidad y una forma mejor de vivir para el bien de todos.

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología / Asesora Transpersonal
03488 – 44 45 97 / 15 5 110 1332

Los caminos del yoga

La palabra yoga proviene de la raíz verbal sánscrita "yug" que significa "unión", "lazo", "vínculo" porque se refiere tanto a la unión y expresión de todas las potencialidades que encierra cada ser humano; a la integración de la mente consciente con el inconsciente; como a la unión de lo finito con lo Infinito, del hombre con la divinidad. De esa manera el yoga, sin ser una religión ayuda al hombre a re-ligarse con lo espiritual.

Como el yoga reconoce por sobre todo las diferencias entre los seres humanos y sus distintas potencialidades no cree que haya una sola forma válida para lograr la realización y perfeccionamiento personal. Es por eso que propone distintos caminos los cuales, según los medios que se empleen para llegar a esta "unión", recibirán diferente denominación.

* El Jñana Yoga es la unión a través del conocimiento intuitivo, el yoga de la sabiduría, de la inteligencia y de la reflexión.

* El Bhakti Yoga es la unión a través del amor y la devoción, el yoga que en su perfección busca el amor de Dios a través de la oración y la recitación o el canto de mantras. El bhakti ha dado origen a muchos movimientos religiosos dentro del hinduismo y tiene características similares a la mística de todas las otras religiones.

* El Karma Yoga es la unión a través de la acción desinteresada. Es una espiritualidad que se expresa sobre todo en el trabajo entendido como cumplimiento del deber (dharma) y servicio a los demás.

* El Raja Yoga es la unión a través del dominio de la mente, el yoga del conocimiento puro adquirido mediante la introspección, la contemplación y la meditación.

* El Hatha Yoga es la unión a través del dominio del cuerpo. De todos es el que más divulgación ha tenido en el mundo occidental y es con el cual generalmente las personas identifican a la palabra yoga. A partir de una serie de posturas se permite elongar, es decir estirar, flexibilizar; tonificar músculos, tendones, huesos, venas; activar la circulación sanguínea; equilibrar el funcionamiento de los órganos (corazón, hígado, intestinos, riñones, estómago, pulmones, etc.); mover la energía estancada. Aumentar la capacidad respiratoria; alinear, tonificar y airear la columna vertebral; abrir ciertas zonas que por miedos, tensiones y posturas que tienen que ver con la historia personal o la actividad profesional que se desarrolla, permanecen cerradas. Aprender a pararse, sentarse, dormir y a través de ejercicios respiratorios y de la respiración que acompaña a cada postura generar un estado de serenidad en la mente. Estos caminos no se excluyen sino que se integran uno a otro, trabajando sobre todo la aceptación de cada momento y el lugar en el que estamos "aquí y ahora". Y también a ser concientes de la infinita posibilidad de evolución y cambio que nos ofrece la vida.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

Trauma y estrés postraumático

El trauma, si bien es definido desde distintos modelos teóricos. Siempre es explicado, como una experiencia que desde lo real, produce un “impacto”. Las situaciones de traumatización irrumpen inesperadamente, se tornan inexplicables y exceden los recursos yoicos.

Producen una gran desorganización, la capacidad de afrontamiento se reduce, aparecen sentimientos de desvalimiento y se tornan improcesables.

El trauma, produce efectos emocionales y despliega una diversa sintomatología. Estos síntomas, esperables en relación a la intensidad del trauma. Producen temor y preocupación en quien los padece y en sus vínculos cercanos. Pueden aparecer como efectos asociados al trauma:

-Fenómenos de reexperimentación. A partir de los cuales, se revivencia el suceso en reiteradas pesadillas y pensamientos intrusivos.

-Amnesia. El hecho no logra ser recordado y hay fragmentos que se pierden en la memoria.

-Anestesia y evitación. Donde aparece la necesidad de evitar lugares o situaciones asociadas al mismo.

Todos estos síntomas, que se presentan entre otros, como producto del trauma. Generan fantasías, angustia y temor de modo casi permanentes. Representando así, los efectos de un evento traumático, que no ha podido ser elaborado.

Generalmente, se manifiestan en relación con los mecanismos propios de cada individuo y con la intensidad del trauma.

La afectación será diferente además, al ser el resultado de un evento único o un evento reiterado. Produciendo sentimientos de vulnerabilidad, impotencia, frustración y pánico.

Normalmente, los efectos que producen, repercuten también en las familias y personas muy cercanas. Siendo necesario que alguno de ellos, pueda ejercer la función de sostén y contención, mientras persista la sintomatología.

En el caso de los niños, esta función deberá ser cumplida por sus padres o quienes cumplan con dichos roles.

Elaborar un evento traumático requiere un trabajo focalizado, que permita reconstruir una historia, sin baches. Que pueda ser entendible, elaborable e incorporada a la propia historia.

Lic. Lorena Meroni
Psicóloga UBA
03488-426433
011-15-6044-9935

¿Por que se grita?

Un día Meher Baba preguntó a sus “mandalies”, lo siguiente:

- Por qué la gente se grita cuando están enojados?.

Los hombres pensaron unos momentos...

- Porque perdemos la calma. -Dijo uno. -Por eso gritamos.

- Pero... por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado?. Preguntó Meher Baba. -No es posible hablarle en voz baja?.

- Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?.

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía a Meher Baba.

Finalmente él explicó:

- Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho, para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse, mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego Meher Baba preguntó:

- Qué sucede cuando dos personas se enamoran?.

- Ellos no se gritan sino que se hablan suavemente, por qué?.

- Sus corazones están muy cerca.

- La distancia entre ellos es muy pequeña.

Meher Baba continuó.

- Cuando se enamoran más aún... Qué sucede?.

- No hablan, sólo susurran y se vuelven aún más cerca en su amor.

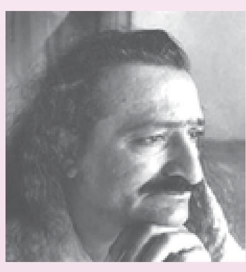
- Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo.

- Asi es cuán cerca están dos personas cuando se aman.

Luego Meher Baba dijo:

- Cuando discutan no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, llegará un día en que la distancia sea tanta, que no encontrarán más el camino de regreso.

Pensando un poquito más en nosotros mismos, conviene gritarle a un ser querido?.



Meher Baba nace en Poona, en la India, el 25 de febrero de 1894. El pequeño Merwan Sheriar Irani es educado en la tradición religiosa zoroástrica. Sus padres también sienten un gran interés por el sufismo y, en consecuencia, por el esoterismo islámico.

El muchacho cursa sus estudios en una escuela cristiana. Más tarde, cuando estudia en el Deccan College en Poona, pasa en bicicleta cerca de la casa de una célebre mística musulmana, Hazrat Babajan.

La anciana está en el umbral de la puerta. Inesperadamente, le hace señas al niño para que se acerque y, cuando lo tiene ante sí, le da un beso en la frente. Este signo de elección sume al joven Merwan en un indescriptible estado de estupor. Decide orientarse hacia el hinduismo y se convierte sucesivamente en discípulo de Sai Baba (de Shirdi) y Upasni Maharaj (de Sakori). Ambos maestros percibieron que Merwan no era sino el Avatar de la era, es decir, el nuevo receptáculo de la divinidad.

En la religión hindú, el Dios superior Vishnu desciende con regularidad a la tierra para preservar la estabilidad del universo. Los hindúes consideran así a Rama, Krishna, e incluso a Buda como avatares, es decir, encarnaciones humanas del Dios Vishnu.

Para los dos maestros de principios del siglo XX, el nuevo Avatar no es otro que Merwan. En 1921, Upasni Maharaj considera que el joven está preparado para llevar a cabo su misión avatárica. Desde ese momento, el nuevo maestro cambia de nombre y se convierte en Meher Baba, es decir, “padre compasivo”. A partir de 1923, el culto se organiza y adquiere un campamento militar abandonado que data de la primera guerra mundial y que se convertirá en el centro mundial de los Baba Lovers: Meherabad. En él se encuentra una escuela gratuita, un hospital, un dispensario y refugios para los pobres.

En 1925, Meher Baba anuncia a sus discípulos que no volverá a hablar. El gran silencio comienza. Un silencio al principio relativo. Meher Baba continúa dispensando su enseñanza mediante una pizarra y letras de madera. En 1966 renunciará a este frágil soporte para expresarse únicamente mediante gestos. Mientras tanto, el Avatar ha tenido tiempo de perfeccionar su discurso. Meher Baba cree que el ciclo toca a su fin. Él es el último Avatar de un largo linaje en el que figuran no sólo Zoroastro, Rama, Krishna y Buda, sino también Jesucristo y Mahoma. Así pues, Meher Baba se considera la reencarnación cíclica de Cristo. El maestro espiritual pasa casi toda su vida en la India, donde su principal preocupación es cuidar a los locos. Sin embargo, Estados Unidos es el país que le hará famoso.

En la estela del movimiento hippy y del Flower Power, un gran número de jóvenes estudiantes rebeldes adoran al mesías indio. Su adhesión al culto resulta tanto más fácil cuanto que la organización no es en absoluto opresora. Los Baba Lovers pueden seguir la enseñanza del maestro al ritmo que les convenga.

Baba tiene centenares de miles de adeptos en la India. En Estados Unidos, en 1971 se contabilizaban siete mil discípulos.

El mesías muere en 1969, pero su culto todavía se mantiene.

consejos profesionales

Obesidad, aliada destructiva de la salud.

Por definición médica, se considera obesidad, al aumento de más del 10% del peso teórico de una persona ; para ser más claro, una persona que debería pesar 70 kilos por su peso teórico y pesa 80 kilos, decimos que padece obesidad.

Si buscamos un concepto no médico, y lo hacemos con un concepto social, vemos que las distintas sociedades, en las diferentes épocas, han buscado referentes en cuanto al peso de las personas, que fueron teniendo diversas connotaciones en el transcurso del tiempo. Analizando esto, se infiere que la tendencia a sido constantemente la de reducir el peso teórico, por lo que se llegó a tener referentes cada vez más flacos y así llegar a poner en riesgo la salud de los seres que habitan este planeta. Digo esto, porque en ésta tónica esta la mayoría de los pobladores de los que se llaman países desarrollados.

La pregunta es entonces: Cuál es entonces el peso de una persona para que se pueda considerar que responde a las exigencias sociales y que no compromete su buena salud? Sabemos que cuando las modas, o las corrientes referidas a estética corporales atrapan al individuo, pueden llevarlo a situaciones extremas que resulten lesivas para su salud y en algunos casos generan patologías severísimas, como en el caso de la bulimia y anorexia.

Aquí entramos entonces en un terreno, donde manejarlo va a depender del buen criterio del sentido común y de conceptos y reglas científicas, que conjugadas adecuadamente resultarán en una estética personal armónica, bella y fundamentalmente sana.

Cuando se hace la propuesta de reducir su peso corporal, debe hacérsela conjuntamente con un profesional capacitado para el manejo de la compleja problemática del arte de hacer bajar de peso. Personalmente desaconsejo rotundamente la utilización de programas alimentarios o tratamientos farmacológicos que no hayan sido delineados con un criterio profesional altamente especializado. Los regímenes de las revistas, o el de la vecina o el que sugirió la amiga casi nunca se adaptan al organismo de la persona que los va a realizar.

Los tratamientos deben ser personales y siempre deben considerar las enfermedades que se padecen además del exceso de peso. Nunca la persona obesa es solamente obesa, puede además padecer de otras afecciones serias como: hipertensión arterial, arteroesclerosis, afecciones cardiovasculares, várices, artrosis, diabetes, etc, y en todos los casos dichas enfermedades siempre se ven agravadas por el exceso de peso. Es imprescindible entonces que junto con los tratamientos específicos para cada enfermedad, se implemente un programa de reducción de peso adecuado a cada paciente, que considere: el tipo de patología concomitante, el peso de inicio, la edad, la relación ponto-estatural, el psiquismo, la etapa hormonal, la actividad laboral, etc; como así también, adecuar un programa de actividades físicas específico para cada caso.

Como síntesis de todo lo dicho y para que el lector reciba información adecuada y útil, decimos:

- Jamás debe realizarse un tratamiento sin la supervisión de un profesional especializado.
-Nunca realizar tratamientos standarizados.
-No realizar tratamientos de reducción de peso sin considerar las enfermedades concomitantes.
-No deben interrumpirse los tratamiento bruscamente.
-Siempre deben realizarse programas de mantenimiento.
- Mantener la reeducación alimentaria que se adquirió en el transcurso del tratamiento.
- No abandonar las actividades físicas.
-Darse licencias alimentarias sin caer en desbordes y excesos.
-Mantener como actitud permanente la ingesta de abundantes líquidos.
-Pensar siempre que lo logrado es mérito suyo, producto de la voluntad, del tezón y la perseverancia.

De cumplirse todo lo que sinteticamente se ha comentado en esta nota, se podrán conciliar la armonía estética y la salud, sin riesgos ni daños para la misma.

Dr. Juan Gulizia.
011-15-5400-4249 / 03488-427010

Esterilidad

¿Cuándo consultar?

Se estima que una de cada 10 parejas no pueden concebir. En general, se puede afirmar que la posibilidad de concebir tras un año de relaciones sexuales frecuentes y no protegidas, debe ser motivo para iniciar un estudio de la pareja. Sin embargo, muy pocas de ellas sufren de esterilidad definitiva, y el tratamiento médico es muy útil en la mayoría de los casos.

La "subfertilidad" que padecen estas parejas puede ser atribuible a la mujer (por ejemplo. bloqueo de las trompas de Falopio) o al hombre (quizá un conteo bajo de espermatozoides). En algunos casos, los médicos no pueden detectar una causa evidente de la esterilidad, y los clasifican como casos de esterilidad "inexplicable".

Se debe tener en cuenta, que una de las causas más comunes de esterilidad susceptible de detectarse en las mujeres, es un trastorno hormonal que altera (o incluso detiene) el ciclo reproductivo normal. Por ejemplo, si la secreción de las hormonas de reproducción por la hipófisis o el hipotálamo es insuficiente o desproporcionado, los folículos no se desarrollarán adecuadamente y la ovulación no se llevará a cabo. Esto se conoce como esterilidad "anovulatoria".

Una de las causas más comunes de esta esterilidad son los Ovarios Poliquísticos que consiste en un trastorno de las hormonas ováricas.

Hoy sabemos, que dicho cuadro se observa frecuentemente desde la adolescencia, donde ya comienza a surgir los trastornos hormonales y sus consecuencias como la irregularidad o la falta mestrual, así como las manifestaciones exteriores: el acné y el aumento de vello corporal. Es por ello, la importancia de la prevención en esta etapa de la vida. para disminuir el impacto negativo que podría tener sobre la fertilidad, en estas pacientes, cuando en años futuros, deseen una maternidad.



Dra. Irene Dall'Agnoletta
Ginecología - Obstetricia
Especialista en Medicina Reproductiva
y Endocrinología de la Reproducción
MN: 82524 MP: 54494
03488-442044

Aguas subterráneas

¿Seguras o Peligrosas?

La realidad nos muestra que las aguas subterráneas ya no son tan limpias ni tan seguras.

La contaminación bacteriológica, química y orgánica ha llegado a las napas que creíamos más protegidas de la polución. El crecimiento de la población, desequilibrios ecológicos, factores climáticos, etc. comprometen nuestro suministro de agua. Los efectos potenciales a la salud que producen los contaminantes, pueden ser agudos, inmediatos, o crónicos (donde se sienten a través de los años).

Cierto es que todas las personas corren riesgo frente a esta problemática, sin embargo los bebés, ancianos y personas enfermas son las más comprometidas.

Las noticias sobre enfermedades que se propagan a través del agua como la hepatitis, diarreas, parasitosis, y otras, nos llegan a diario. Según las estadísticas: 1 de cada 4 camas en un hospital, la ocupa una persona que bebió agua contaminada.

Esta realidad nos hace tomar conciencia de la necesidad de aplicar métodos de prevención como la DESINFECCION del AGUA DOMICILIARIA.

Para la DESINFECCION del AGUA generalmente, se usa CLORO, que es uno de los desinfectantes del agua más antiguos y de uso común en todo el mundo, es un bactericida eficaz en la mayoría de las situaciones y proporciona un residual que ayuda a proteger el sistema de distribución contra la recontaminación microbiana y retarda el deterioro microbiológico de las cañerías.

¿Es esto posible en mi domicilio?

¿Podré evitar los problemas que ocasiona el cloro en la salud?

Solicite la visita de un asesor independiente y sin cargo, le responderemos sus inquietudes.

Viviana C.T. de Veit
03488-44-47-31 • 011-15-5738-2516
Regina Sinai
03488-44-29-20 • 011-15-6352-5588

Dime

Dime por favor donde estás, en que rincón puedo no verte,
dónde puedo dormir sin recordarte y dónde recordar sin que me duela.

Dime por favor dónde pueda caminar sin ver tus huellas,
dónde puedo correr sin recordarte y dónde descansar con mi tristeza.

Dime por favor cuál es el cielo que no tiene el calor de tu mirada
y cuál es el sol que tiene luz tan sólo y no la sensación de que me llamas.

Dime por favor cuál es el rincón en el que no dejaste tu presencia.
Dime por favor cual es el hueco de mi almohada
que no tiene escondidos tus recuerdos.

Dime por favor cuál es la noche en que no vendrás para velar mis sueños...
Que no puedo vivir porque te extraño y no puedo morir porque te quiero.

Jorge Luis Borges

Medialunitas de jamón y queso

Especial para agasajar a los niños en su día, quienes nos pueden ayudar en la realización de la misma.

Ingredientes para la masa:

250grs de harina, mezclada con 1 cucharadita de té de polvo para hornear, 1/2 de sal y otra de orégano (optativo).

100grs de manteca blanda.

1 huevo.

2 cucharadas de leche, o agua fría.

Para el relleno.

Mezclar 100grs de jamón cocido bien picado con 2 cucharadas de queso rallado y 2 cucharadas de mayonesa, o queso crema.

Para la cubierta.

1 huevo batido para pintar, semillas de amapola o de sésamo, o nueces finamente picadas, o papas fritas muy molidas, o azúcar.

Preparación:

Mezclar en un bols la harina con la manteca, fregarla con las manos hasta desmenuzarla bien; unir todo con el huevo y la leche hasta formar un bollo tierno. Dejar descansar en la heladera durante 20 minutos. El relleno se prepara uniendo los tres ingredientes.

Para armar las medialunas, estirar la masa y cortar tiras de 9 o 10 cms de ancho, luego los triángulos.

Este es el momento en que los niños pueden ayudarnos. Colocar en el centro de cada triángulo un poquito de relleno y arrollar con cuidado desde la base hacia el vértice, después curvar las puntas para formar las medialunas.

Colocarlas separadas, (con el vértice hacia abajo para que no se abran), en una placa enmantecada y enharinada. Pintar cada una con el huevo batido, espolvorear con el ingrediente elegido y cocinar en horno moderado aproximadamente durante 20 minutos. Servir en una mesa de quesos, para la hora del té o con un licuado.

En su Día un beso muy grande a todos los niños y en particular a mis grandes amores: Micaela, Agustina, Julián y Camila.

La abuela Martha
abumarthaconhache@ciudad.com.ar

No hagas trampa...

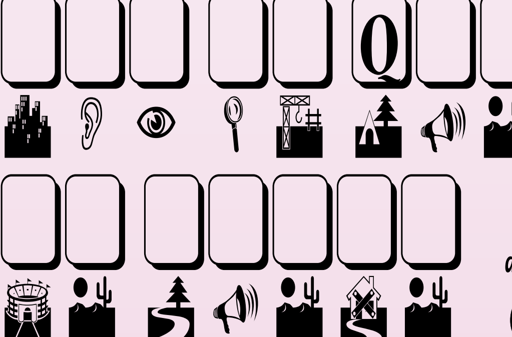
2	5	9	3	1	6	4	8	7
1	6	3	4	7	8	5	9	2
4	7	8	9	5	2	1	6	3
6	4	1	2	8	7	9	3	5
7	9	2	5	6	3	8	1	4
8	3	5	1	9	4	2	7	6
5	8	4	7	3	1	6	2	9
3	2	6	8	4	9	7	5	1
9	1	7	6	2	5	3	4	8

Rincón de los niños ...

Acertijo...

NO ES DIFICIL... Sólo usa las letras de referencia, y trata de deducir las que faltan...





Sudoku

para resolver el fin de semana



	5				6			
1								2
		8		5		1		
6			2		7		3	
	9					8		
		5		9				6
		4			1	6		
	2							
9			6			3	4	

Chistesitos...

Un papá le dice al hijo:
-Decime, nene, ¿todavía no te entregaron el boletín?
-Sí, pero se lo presté a Pablo para que le diera un susto a su papá.



Colmo...

¿cuál es el colmo de un albañil?
Llamarse Armando paredes.

Descubriste la frase...
¡Que genio!
Ralph Emerson

A VER como resolves este laberinto...

